

SOLARI

Come si sceglie un solare

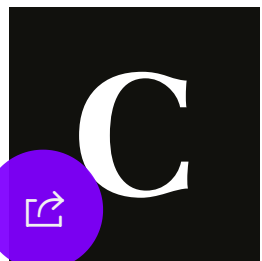


Sappiamo tutto sui solari? Negli anni siamo stati bombardati di informazioni sui danni irreversibili che possono causare i raggi solari ma siamo sicuri di proteggerci veramente? Vediamo nel dettaglio come si sceglie (e si usa) un solare

DONATELLA GENTA

trattamenti viso

trattamenti corpo



on l'avvicinarsi dell'estate aumentano le occasioni di esposizione alla luce solare: il sole fa bene al fisico e anche all'umore ma troppo spesso ci esponiamo in modo sbagliato, sottovalutando gli effetti che i raggi possono avere sulla pelle di adulti e bambini. E questo nonostante l'allarme dei dermatologi e le ricerche scientifiche che dimostrano come proteggersi dai raggi solari, anche quando ci sono le nuvole, sia fondamentale per evitare


problemi come eritemi, invecchiamento della pelle fino ai tumori della pelle. Secondo le statistiche siamo ancora in pochi a usarle davvero. Conoscere i prodotti più adatti alla nostra pelle è importante, ma bisogna anche sapere come utilizzarli. Per questo gli esperti AIDECO (un team di dermatologi e cosmetologi) forniscono una serie di regole importanti sul sito ['Sole sicuro'](#).

I nuovi solari: effetto skincare, amici della pelle e dell'ambiente



1 di 17

ALCUNE SEMPLICI REGOLE

 bene esporsi gradualmente ai raggi solari, aumentando di giorno in giorno la permanenza. Inoltre è importante evitare le ore più calde, dalle 12 alle 16, e in particolar modo quando si

espongono i bambini.

- Prima di esporsi al sole, applicare sempre la crema solare, il cui fattore di protezione deve essere adatto al proprio fototipo cutaneo, facendo attenzione a coprire tutte le parti del corpo.

L'operazione va ripetuta ogni 2 ore.

- Essere abbronzati non vuole dire che non si subiscono i danni dei raggi solari. Quindi la crema protettiva va usata comunque. Ovviamente si sceglie un fattore di protezione minore.

- Non usare le creme solari comprate l'anno precedente e magari già aperte: i filtri fisici e chimici contenuti all'interno di questi prodotti col tempo si alterano riducendo così la capacità protettiva.



QUALI SOLARI COMPRARE

Quando compriamo un solare a cosa dobbiamo prestare attenzione? Dobbiamo leggere la formula **INCI** obbligatoria: una denominazione che serve per indicare, in una etichetta, i diversi ingredienti contenuti in un prodotto. In questo modo siamo sicuri che non ci siano all'interno dei filtri chimici pericolosi per la pelle. Poi bisogna controllare Spf e Ip: **Spf** (Sun Protection Factor) indica il grado di protezione che un prodotto solare offre alla pelle nei confronti delle radiazioni ultraviolette. In pratica una crema SPF 50 dovrebbe permettere una dose di esposizione 50 volte più alta rispetto a quella prevista in assenza di protezione, prima che si verifichi una scottatura. La sigla **Ip** (Indice di Protezione) corrisponde esattamente all'Spf. **Poi bisogna guardare ai simboli +++ e ai cerchietti che spesso appaiono dopo l'Spf.** Su alcuni prodotti solari vengono riportate indicazioni relative al livello di protezione nei confronti dei raggi ultravioletti di tipo A, quali per esempio PA +, ++, +++. Tali indicazioni identificano tre categorie di protezione dai raggi UVA, sulla base di una metodologia sviluppata in Giappone.

Diversamente dalla protezione contro i **raggi UVB** (che sono i principali responsabili dell'abbronzatura, ma una prolungata esposizione a questi raggi può provocare eritemi, scottature, rossori), la protezione di una crema **nei confronti dei raggi UVA deve essere pari ad almeno un terzo di quella UVB**. Questa caratteristica deve essere riportata in modo chiaro sulle confezioni. Più precisamente, nell'etichetta deve essere presente il simbolo di un cerchio che contiene al suo interno la sigla UVA, significa che il prodotto possiede la capacità di filtrare i raggi UVA, oltre ai raggi UVB, fornendo quindi una efficace protezione durante l'esposizione.

Sfatiamo i timori sulla SPF 50

Quello che forse non tutti sappiamo è che usando la protezione 50 o 50+ non ci si abbronzano meno. Le protezioni alte consentono di abbronzarsi, ma in modo più lento, più duraturo e con maggiore protezione dai danni che possono causare i raggi UVB e UVA. Un altro errore comune è pensare che se si ha un fototipo di pelle più scura, con forte produzione di melanina, si subiscano meno i danni del sole e che quindi si possa rinunciare alla protezione o utilizzarne sempre una bassa. In realtà questo non è vero e inoltre la melanina non protegge del tutto dall'invecchiamento cutaneo.

DONATELLA GENTA

trattamenti viso

trattamenti corpo

ALTRE GUIDE

